

За более подробной информацией

Обращайтесь в Ваш местный департамент здравоохранения

Безопасность
ПИТАНИЯ
И ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ

для предотвращения

отравления
ДЕТЕЙ СВИНЦОМ

Вы можете снизить опасность отравления Вашего ребенка свинцом, если будете соблюдать

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Свинец может попадать в пищу. Если Ваши водопроводные трубы изготовлены из материала, содержащего свинец, или спаяны свинцовым припоем, Ваша водопроводная вода будет содержать больше свинца, когда она застаивается в водопроводе длительное время и когда Вы используете горячую воду. Свинец может содержаться в материале, из которого изготовлены некоторые виды тарелок, чашек или мисок, а также в паяных швах некоторых импортных консервных банок. Свинец также может быть в домашней пыли, которая может попасть в пищу.

- **Используйте холодную водопроводную воду** для приготовления пищи, напитков и детских питательных смесей. Если водопроводные трубы изготовлены из материала, содержащего свинец, или имеют паяные соединения со свинцовым припоем, то прежде чем использовать воду из-под крана, подождите минуту, пока вода стечет. Свинец не удаляется из воды при ее кипячении.
- **Вымойте руки ребенку** перед едой. Чтобы домашняя пыль не попала на продукты питания, вымойте руки, прежде чем готовить пищу. Кроме того, вымойте:
 - Фрукты и овощи перед их приготовлением или подачей на стол.
 - Бутылки, соски-пустышки и продукты, если они упали на пол, прежде чем давать их ребенку.
- **Керамическая посуда**, не изготовленная из специального материала для пищевых продуктов, также может содержать свинец. При сомнении используйте стеклянную или пластмассовую посуду для подачи пищи на стол и для хранения пищевых продуктов.
- **Никогда не нагревайте и не храните пищу в открытых консервных банках!**



Childhood Lead Program
P.O. Box 47812
Olympia, WA 98504-7812
1-800-909-9898

For persons with disabilities this document is available on request in other formats. To submit a request please call 1-800-909-9898.

Для лиц, имеющих физические недостатки, данный документ может быть предоставлен в других форматах по отдельному запросу. Пожалуйста, звоните по телефону 1-800-909-9898.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Большое значение имеет содержание железа и кальция в пище!

Когда дети получают достаточное количество железа и кальция, их организм удерживает меньше свинца.

Продукты с содержанием железа:

- Постная говядина и свинина, печенька, курица, индейка, рыба, ливерная колбаса
- Вареные сушеные бобы или горох, запеченные бобы, соус "чили", лимская фасоль, коровий горох
- Хлопья для завтрака с повышенным содержанием железа
- Шпинат, швейцарский мангольд, зеленая листовая капуста, огородная капуста
- Чернослив, изюм, сушеные абрикосы
- Обогащенные питательными веществами лапша, спагетти, макароны, рис
- Хлеб с добавлением питательных веществ, мучные маисовые лепешки



Продукты с содержанием кальция:

- Сыр, йогурт, молоко
- Горчицная зелень, зеленая листовая капуста, зелень репы
- Рыбные консервы со съедобными костями - сардины, лосось, скумбрия
- Соевый творог
- Тахини
- Брокколи
- Зерновые маисовые лепешки



Дополнительные сведения по питанию

- Регулярно употребляемые питательные блюда и закуски помогают уменьшить количество свинца, поступающего в организм.
- Готовьте пищу в чугунных кастрюлях и сковородках. Это безопасный способ, помогающий сохранить большое количество железа в пище.
- Продукты с повышенным содержанием витамина С способствуют усваиванию организмом большего количества железа. Во время каждого приема пищи употребляйте продукты, богатые витамином С.

Продукты с большим содержанием витамина С:

- Апельсины, грейпфруты, мандарины
- Апельсиновый сок, лимонад
- Клубника, помидоры, арбуз
- Брокколи, кочанная капуста, перец горошком
- Печеная картошка, батат
- Зелень, огородная капуста, мангольд



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team